

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VACANCES DE PRIMAVERA

4

VACANCES DE PRIMAVERA

5

VACANCES DE PRIMAVERA

6

VACANCES DE PRIMAVERA

7

VACANCES DE PRIMAVERA

10

VACANCES DE PRIMAVERA

11

Espirals amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

12

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

13

Arròs amb verdures
Gallineta al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza casolana de bolonyesa vegetal de
soja texturitzada ECO
Patates xips
Fruita

17

Arròs integral amb tomàquet,
pèsols i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

19

Mongeta tendra amb patata
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

Cigrons amb oli
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense sucre

21

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Col amb patata
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Crema de porro
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
soja texturitzada ECO
Fruita

26

Minestra de verdures amb patata
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

28

Crema de llenties
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

2

3

4

5

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)

*És recomanable acompanyar-los d'hortalisses.

**Podem substituir-los per cuscús, quinoa, mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita fresca o lacticis sense sucre.

